Glosarium

AIDS	:	Acquired Immunodeficiency Syndrome adalah penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh.
Agility	:	suatu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah arah atau kondisi tubuh secara berulang-ulang.
Back roll	:	sikap menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat.
Backhand	:	cara memukul bola dimana bagian punggung tangan yang memegang raket mengarah ke arah bola yang akan dipukul.
Bola basket	:	permainan bola besar dengan tujuan memasukkan bola dalam ring/keranjang lawan dengan cara menggiring bola dengan tangan.
Bola voli	:	permainan bola besar dengan cara memukul bola dengan tangan ke arah wilayah lawan.
Bulu tangkis	:	permainan bola kecil yang menggunakan shutle cock sebagai bolanya dan raket sebagai pemukulnya.
Camping	:	kegiatan menginap di alam terbuka dengan menggunakan tenda.
Catcher	:	pemain penangkap bola atau penjaga belakang dalam permainan soft ball/base ball.
Dojo	:	ruang untuk latihan judo yang dilapisi matras.
Drible	:	gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai dalam permainan bola basket.
Fartlek	:	sistem latihan daya tahan yang bertujuan membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi seseorang.
Forehand	:	cara memukul bola di mana bagian telapak tangan mengarah ke arah bola yang akan dipukul.
Forward roll	:	gerakan badan mengguling ke depan mulai dari tekuk dan panggul bagian belakang.
Gizi	:	zat-zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh.
Glove	:	sarung tangan yang terbuat dari kulit yang digunakan pemain penjaga dan pelambung dalam permainan softball.
Gonorhea	:	salah satu penyakit menular kencing nanah yang disebabkan virus Neisseria Gonorhoea.
Guling (roll)	:	gerakan menggulung ke depan atau ke belakang dengan posisi badan yang membulat.
Guling lenting	:	gerakan menggulingkan badan dengan melentingkan badan atas dengan melemparkan kedua kaki dan menolakkan kedua tangan.
Handstand	:	gerakan berdiri dengan kedua tangan, siku-siku lurus kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

Higienis	:	sesuai dengan ilmu kesehatan sehat, bersih, bebas penyakit.
Interval training	:	sistem latihan yang diselingi dengan masa-masa istirahat.
Joging	:	Berlari pelan (antara lari dan jalan) untuk kesehatan.
Judogi	:	pakaian judo yang berwarna putih yang terdiri atas bagian baju, celana, dan sabuk.
Kayang	:	gerakan melentingkan tubuh ke arah belakang dengan tumpuan kedua tangan.
Kelentukan	:	suatu kondisi berkeluk atau mudah dibengkok-bengkokan.
Kopstand	:	gerakan berdiri dengan menggunakan kepala sebagai tumpuan.
Lompat kangkang	:	suatu gerakan di mana seorang peloncat harus melewati boks atau peti lompat dengan posisi kangkang pada saat berada di atas peti lompat dengan kedua tangan.
Massage	:	memijat dengan menggunakan telapak untuk mengurangi kekakuan/cedera pada otot/persendian.
Pencak silat	:	cabang olahraga bela diri yang dipadukan dengan seni dan berasal dari budaya bangsa Indonesia.
Pitcher	:	pemain yang bertugas sebagai pelambung/pelempar bola dalam permainan softball/baseball.
Pivot	:	gerakan berputar, salah satu kaki dijadikan poros dengan posisi tangan memegang bola.
Pull up	:	mengangkat badan dengan posisi badan menggantung pada palang tunggal.
Push up	:	mengangkat badan dengan kedua kaki dan telapak tangan di lantai.
Rileks	:	tidak tegang, santai dengan otot-otot dilemaskan.
Rubber set	:	pertandingan/permainan dilanjutkan sampai ada yang mencapai game/angka terakhir.
Sabit	:	tendangan mengait dalam bela diri pencak silat.
Sepak bola	:	permainan bola besar yang dimainkan dengan cara menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang.
Servis	:	pukulan awal untuk memulai suatu permainan, misalnya pada olahraga voli, bulu tangkis, dan tenis meja.
Shake hand grip	:	cara memegang bed (raket) dalam permainan tenis meja (berjabat tangan).
Shoot	:	gerakan menembak bola ke dalam ring pada permainan bola basket.
Short service	:	servise menengah/tangung pada permainan bola voli, tenis, dan lain-lain.
Sifilis	:	penyakit kelamin yang disebabkan oleh infeksi bakteri treponema pallidum.
Sikap lilin	:	sikap tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki ke atas lurus dan kedua tangan menopang di pinggang.

Sit up	: gerakan mengangkat badan posisi telentang.
Sliding	: meluncur menjatuhkan badan untuk menghindari tembakan lawan.
Smes	: pukulan keras ke arah lawan untuk mendapatkan poin atau angka.
Sparing	: latihan bersama yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan masing-masing pemain.
Speed	: kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat-cepatnya.
Spike	: memukul bola dengan keras ke lapangan lawan dengan cara melompat.
Straddle	: gaya lompat tinggi telungkup.
Strength	: kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
Tangkisan	: usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung terhadap lawan.
Telentang	: posisi badan berbaring dengan dada atau bagian depan badan menghadap ke atas.
Throwing event	: nomor-nomor lempar/lomba.
Throw in	: lemparan bola ke dalam lapangan dalam permainan sepak bola.
Time out	: waktu yang diberikan wasit atas permintaan pelatih untuk melakukan koordinasi antarpemain.
Togok	: bagian tubuh yang tidak bertangan dan kaki.
Toleransi	: batas ukur untuk penambahan atau pengurangan yang masih diperbolehkan.
Top spin	: pukulan berputar dalam tenis meja.
Tosser	: pengumpan pemain dalam permainan bola voli yang bertugas memberi umpan.
Track and field	: nomor lintasan dan lapangan.
Under hand servise	: pukulan awal dari bawah tangan.
Valley	: memukul/pukulan langsung tanpa menyentuh tanah.
Vitamin	: unsur gizi yang sangat diperlukan dalam tubuh manusia.
Walking in the air	: berjalan di udara dalam lompat jauh.
Zat	: bahan yang merupakan pembentuk (bagian-bagian) yang mendukung suatu benda/unsur.
Zat besi	: unsur mineral yang mengandung besi.
Zig-zag	: berbelok-belok dengan tujuan menguji kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.
Zone defence	: pola pertahanan daerah yang dilakukan seorang pemain bertahan untuk menjaga pemain lawan yang memasuki daerah pertahanannya.
Zone strike	: daerah pukulan dalam permainan soft ball/base ball.